

Warwick
Goddard State Park
Viernes: Junio 5 - Octubre 30
9:00am - 1:00pm

Westerly
Westerly Farmers Market
85 Main Street (detrás de la cartelera)
Jueves: Junio 18 - Octubre 15
11:00am - 3:00pm

Woonsocket
St. Ann's Arts & Cultural Center
84 Cumberland Street
Martes: Julio 7 - Octubre 27
4:00 - 7:00pm

2009 Veggin' Out Schedule

La Universidad Johnson & Wales dará una demostración de cómo cocinar. Reciba muestra de comida gratis.

Martes Julio 14	4:00 - 6:00pm Woonsocket
Jueves Julio 16	3:00 - 5:00pm Armory
Miércoles Julio 22	2:00 - 4:00pm Haines Park
Sábado Agosto 1	10:00am - 12:00pm Broad Street
Sábado Agosto 8	10:00am - 12:00pm Broad Street
Miércoles Agosto 19	2:00 - 4:00pm Haines Park
Jueves Agosto 20	3:00 - 5:00pm Armory
Domingo Agosto 30	1:00 - 3:00 Pawtucket

* El Personal de WIC estará disponible para asistirle.

WIC Mercados Agrícolas Programa Nutricional

2009

Guía Para Participantes

Use los cheques entre
Junio 1 y Octubre 31
Busque el rotulo que dice
*Se Aceptan cheques WIC para
Mercados Agrícolas.*



Sabrosas Maneras de Usar sus Frutas y Vegetales

Salsa de Cinco Colores

Ingredientes

1/2 taza de pimiento verde (1 pimiento),
finamente picado
1/2 taza de pimiento amarillo (1 pimiento),
finamente picado
1/2 taza de tomate (1 tomate mediano),
finamente picado
1/2 taza de maíz
1/2 taza de habichuelas (frijoles) negras(os)
4 cucharaditas de pimiento picantes finamente
picado y sin semillas
1/4 de taza de cilantro fresco finamente picado
1 cucharada de cebolla roja picada
Jugo de una lima
1/4 cucharadita de sal

Combine todos los ingredientes en un tazón,
mézclelo bien. Sírvalo con pollo asado a la
parrilla, pescado o con tortilla.



Ensalada con Frutas y Nueces

Ingredientes para el Aderezo de Ensalada

8 oz. de yogur con o sin sabor
1/4 taza de miel o de almíbar para pan queques
1/4 taza de vinagre
1/4 taza de aceite de oliva

Ingredientes para la Ensalada

3 tazas de lechuga o ensalada verde picadita
3 tazas de frutas picadas (manzanas, melocotones,
naranjas, y uvas son una buena sugerencia)
1/2 taza de nueces descascaradas (almendras o
nuez de nogal son una buena sugerencia)
1/4 taza de uvas pasas

Mezcle yogurt, miel, vinagre y aceite en una
pequeña taza. Póngalo a un lado. Sirva la
lechuga en los platos. Agregue la lechuga con
frutas, nueces y pasas. Agregue el aderezo sobre
la ensalada. Sirva y disfrute.

Cómo Usar los Cheques del Programa Nutricional para Mercados Agrícolas (FMNP, por sus siglas en Inglés)

Vea la lista, los días y horas de operación de los
mercados agrícolas autorizados .

Cada participante que sea elegible recibirá durante la
temporada (3) cheques de \$5.00 cada uno.

Usted debe presentar su fólder de identificación y
firmar cada cheque FMNP frente al vendedor, en el
momento de la compra.

Usted solo podrá comprar frutas frescas cultivadas
localmente, hierbas frescas, cortadas para cocinar y
vegetales sin preparar.

Vea la lista de los artículos que no puede comprar
con los cheques FMNP.

Si su compra es menos de \$5.00, el agricultor le va
a agregar frutas o vegetales para completar la
diferencia. No se le devolverá cambio (dinero).

Use un cheque de \$5.00 en cada puesto de venta.
No puede compartir un cheque de FMNP entre
puesto y puesto.

Si desea comprar artículos que no puede comprar
con los cheques de FMNP, haga dos compras por
separadas.

Cheques perdidos o robados no serán reemplazados.

Artículos que NO se pueden comprar con los cheques WIC FMNP

Bananas/Guineos	Queso
Sidra	Hierbas Secas
Flores Comestibles	Huevos
Calabaza	Toronjas
Miel	Jamón
Limonos	Lima
Mangos	Almíbar de Maple
Leche	Nueces
Naranjas	Calabaza Pintada
Piña	Plátanos
Plantas	Flores Plantadas
Hierbas Plantadas	Mariscos
Mandarinas	
Productos Horneados o Preparados	

Guía de Frutas y Vegetales por Temporada

	Mayo	Junio	Julio	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Manzanas			■	■	■	■	■	
Arándolas			■	■	■	■		
Melones			■	■	■	■		
Melocotones			■	■	■			
Peras			■	■	■	■		
Frambuesas			■		■			
Fresas		■	■					
Frijoles/Habichuelas			■	■	■	■		
Remolacha		■	■	■	■	■	■	
Brócoli		■	■	■	■	■		
Repollo		■	■	■	■	■	■	
Zanahorias			■	■	■	■	■	■
Coliflor			■	■		■	■	
Maíz			■	■	■	■		
Pepinos			■	■	■	■		
Berenjenas			■	■	■	■		
Lechuga		■	■	■	■	■		
Arvejas		■	■	■	■	■		
Pimientos (ajíes)			■	■	■	■	■	
Papas			■	■	■	■		
Calabaza					■	■		
Ruibarbo		■	■	■	■	■		
Espinaca		■	■	■	■	■		
Calabazin		■	■	■	■	■		
Tomates			■	■	■	■	■	
Nabos			■	■	■	■	■	

Consejos para Almacenar

Refrigere las frutas y vegetales a menos que vayan a comerlos dentro de uno o dos días. Las papas y las cebollas guárdelas en un lugar fresco, seco y oscuro.

Las frutas y vegetales deben comerse dentro de los primeros 5 días de haberse comprado. Aún en el refrigerador se van a dañar

Los siguientes son los lugares autorizados donde puede usar los cheques de WIC FMNP

Bristol

Colt State Park
Viernes: Junio 5 – Octubre 30
2:00 PM – 6:00 PM

Burrillville

Levy School, 135 Harrisville Main St
Sábado: Junio 6 - Octubre 10
9:00 AM - 12:00 PM

Cranston

Pawtuxet Village, (Parqueo de Rhodes en Pawtuxet)
Sábado: Mayo 9 – Noviembre 21
9:00 AM – 12:00 PM
(cerrado Junio 13 solamente)

Pastore Complex, Departamento de Entrenamiento y Trabajo
Viernes: Julio 24 – Septiembre 25
10:00 AM – 2:00 PM

Charlestown

Cross Mills Public Library
Viernes: Junio 19 - Septiembre 11
9:00 AM - 12:00 PM

East Providence

Haines Memorial Park, Rte 103
Miércoles: Junio 3 – Octubre 28
2:00 PM – 6:00 PM

Lincoln

Blackstone River Visitor Center, 295N
Martes: Julio 14– Octubre 27
2:00 PM – 6:00 PM

Middletown

909 East Main Road, Rte 138
Sábado: Junio 6 – Octubre 31
9:00 AM – 1:00 PM

Narragansett

Fishermen's Memorial Park, Rte 108
Domingo: Junio 7 – Octubre 25
9:00 AM – 1:00 PM

Newport

Memorial Blvd
(Entre Edgar St & Chapel St)
Miércoles: Junio 10 – Octubre 28
2:00 PM – 6:00 PM

North Kingstown

Coastal Growers' Market,
Casey Farm, 2325 Boston Neck Rd
Sábado: Mayo 16 - Noviembre 7
9:00 AM – 12:00 PM

Pawtucket

67 Roosevelt Ave
Slater Mill in Downtown Pawtucket
Domingo: Junio 7 – Octubre 25
12:00 PM – 3:00 PM

Providence

Fruit Hill Market
RI College Parking Lot
Miércoles: Julio 8 - Octubre 14
3:30 PM - 6:00 PM

Hope Street Farmers Market
Hope High School, Hope Street
Sábado: Julio 6 – Octubre 31
9:30 AM – 12:30 PM

Parade Street Market (Cerca del Castillo de la calle Cranston)
Jueves: Junio 4 – Octubre 29
3:00 PM – 7:00 PM

Cerrado al anochecer, al final de Octubre
Broad Street Market, 807 Broad St
Sábado: Julio 11 – Octubre 31
9:00 AM – 1:00 PM

Capitol Hill, Afuera del Departamento de Salud
Jueves: Julio 23 – Septiembre 24
11:00 AM – 2:00 PM

Providence (continued)

Brown University, Wriston Quad
(Esquina con Traver St y George St)
Miércoles: Septiembre 9 – Octubre 28
11:00 AM – 2:00 PM

Kennedy Plaza
(Washington St al cado del Burnside Pk)
Viernes: Junio 12 – Octubre 30
11:00 AM – 2:00 PM

Scituate

North Scituate Farmers' Market
(Route 116, Scituate Village)
Sábado: Maio 2 – Octubre 17
9:00 AM – 12:00 PM

South Kingstown

URI – Rte 138, Keaney Gym Parqueo
Sábado: Junio 6 – Octubre 31
8:30 AM – 12:00 PM

Wakefield

Marina Park, (Route 1)
Martes: Junio 2 – Octubre 27
2:00 PM - 6:00 PM

Warwick

Goddard State Park
Viernes: Junio 5 – Octubre 30
9:00 AM – 1:00 PM

Westerly

Westerly Farmers' Market
85 Main Street (Detrás del cartelera)
Jueves: Junio 18 – Octubre 15
11:00 AM – 3:00 PM

Woonsocket

St Ann's Arts & Cultural Center
84 Cumberland Street
Martes: Julio 7 – Octubre 27
4:00 PM – 7:00 PM

Para obtener más información sobre WIC or Mercados Agrícolas llame a la Línea de Información de SALUD al **1.800.942.7434**